

# Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia śródrocznej i rocznej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego

## Klasa 2

**Uczeń, aby otrzymać ocenę:**

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia śródrocznej oceny klasyfikacyjnej				
DOPUSZCZAJĄCĄ	DOSTATECZNĄ	DOBRA	BARDZO DOBRĄ	CELUJĄCĄ
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyjaśnia pojęcie zdrowia fizycznego.</li> <li>2. Planuje swoją aktywność fizyczną.</li> <li>3. Wyjaśnia pojęcie sprawności fizycznej.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potrafi ułożyć osobę w pozycji bezpiecznej ustalonej.</li> <li>2. wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców.</li> <li>3. Wie jak dbać o odpowiednią masę ciała.</li> <li>4. Ocenia swoją wytrzymałość.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych.</li> <li>2. Planuje bezpieczną aktywność w terenie.</li> <li>3. Omawia szkody związane z różnymi używkami.</li> <li>4. Wyjaśnia jak dbać o zdrowie swoje i innych.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planuje i wykonuje ścieżkę zdrowia opisując jej trudność.</li> <li>2. Planuje i organizuje tygodniową aktywność fizyczną z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.</li> <li>3. Wskazuje na co zwrócić uwagę planując trening zdrowotny.</li> <li>4. Wie jak obliczyć wskaźnik masy ciała.</li> <li>5. Wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Korzysta z siatek centylowych i omawia wyniki.</li> <li>2. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego stosując trudniejsze figury.</li> <li>3. Omawia problem dyskryminacji osób chorych psychicznie.</li> <li>4. omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku i</li> </ol>

				środowiska.
<p>Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia rocznej oceny klasyfikacyjnej (obejmują wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia śródrocznej oceny klasyfikacyjnej).</p>				
DOPUSZCZAJĄCĄ	DOSTATECZNĄ	DOBRA	BARDZO DOBRĄ	CELUJĄCĄ
<p>1. Wie co to jest BMI. 2. Zna podstawowe przepisy wybranej gry zespołowej lub indywidualnej. 3. Wykonuje wybrane elementy samoochrony.</p>	<p>1. Wymienia po kilka ćwiczeń kształtujących siłę wybranych grup mięśniowych 1. Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną przez siebie formę aktywności fizyczne 2. Wyjaśnia pojęcie ergonomii stanowiska pracy.</p>	<p>1. Opisuje 3 próby sprawności fizycznej. 2. Planuje i współorganizuje klasowe rozgrywki wg wybranego systemu dostosowanego do danej dyscypliny.  3. Planuje ścieżkę zdrowia korzystając z nowoczesnych technologii. 4. Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia. 5. Wie jak radzić sobie z krytyką oraz jak odbierać pozytywne informacje zwrotne.</p>	<p>1. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne. 2. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.  3. Omawia zagrożenia związane z korzystaniem ze sprzętu sportowego. 4. opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia.</p>	<p>1. wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.  2. wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb. 3. Pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.</p>

#### UWAGI:

1. Ocenę wyższą otrzymuje uczeń spełniający łącznie wymagania edukacyjne określone dla ocen niższych np. ocenę dobrą otrzymuje uczeń spełniający wymagania edukacyjne na ocenę dopuszczającą, dostateczną oraz dobrą.

2. Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na poszczególne pozytywne oceny.

3. W przypadku nie zrealizowania tematów lekcji (zagadnień) w I okresie będą one realizowane po klasyfikacji śródrocznej. W tym przypadku obowiązują również wymagania edukacyjne dla tych tematów (zagadnień).

<b>AKTYWNY UDZIAŁ ORAZ PODEJŚCIE DO ZAJĘĆ – OCENY   BIEŻĄCE ZA KAŻDY OKRES</b>					
<b>FREKWENCJA</b>	<b>50% - 60%</b>	<b>61% - 75%</b>	<b>76% - 90%</b>	<b>91% - 99%</b>	<b>100%</b>
<b>PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ</b>	7 – 8 braków stroju; 9 i więcej - niedostateczny	5 – 6 braków stroju	3 -4 braki stroju	1 – 2 braki stroju	0 braków stroju
<b>UDZIAŁ W ZAJĘCIACH</b>	Uczeń zawsze miał strój – ocena frekwencji + 1 1 – 2 braki stroju = ocena frekwencji 3 – 4 braki stroju = ocena frekwencji obniżona o 1 stopień 5 – 7 braków stroju = ocena frekwencji minus 2 stopnie 8 i więcej braków stroju = ocena frekwencji obniżona o 3 stopnie				